

Hagebutten

Hagebutten als Vorbeugemittel gegen Erkältungskrankheiten

Der Hagebuttenstrauch gehört zu den wild wachsenden Heckenrosen, die es in vielen Varietäten gibt. Heimisch ist er in Europa, Westasien und Nordafrika und wächst auch in Nordamerika und Nordasien. Man findet den 1,50 – 3 Meter hohen Strauch in lichten, warmen Wäldern, Gebüschern, an Wegrändern und auf sonnigen Hängen.

Der robuste Hagebuttenstrauch wächst gern dort, wo die Natur üppig wuchert und Pflanzen sich gegenseitig schützen. Die roten Hagebutten werden im Herbst geerntet und anschließend schonend bei höchstens 40°C getrocknet.

Inhaltsstoffe:

- Fruchtsäuren, besonders bis zu 1,25 % Vitamin C als L-Ascorbinsäure und L-Dehydroascorbinsäure, Vitamine B1, B2, B3, Biotin, K, E und A
- Kalzium, Eisen, Magnesium, Natrium, Schwefel
- 2 – 3 % Gerbstoffe, dazu Schleimstoffe und Pektin
- Carotinoide, Flavonoide, Polyphenole
- Ätherisches und fettes Öl, Vanillin in den Kernen, Fructose

Dazu schreibt Klaus Oberbeil in seinem Buch: „Obst und Gemüse als Medizin“ auf Seite 38 – 39 : „Außer Sanddorn enthält keine andere Frucht soviel Vitamin C wie die Hagebutten. Besonders wichtig ist dabei die bioaktive Zusammensetzung mit anderen Heilstoffen, wie z.B. Lycopon (Art der Carotene, Vorstufe von Vitamin A). Diese hochwirksame Immunschutzsubstanz wird aus den harten Zellwänden von Gemüse (z.B. von Tomaten) selbst bei gutem Kauen kaum herausgelöst. Lycopone sind fettlöslich und damit im Organismus gut zu verwerten. Das daraus entstehende Vitamin A schützt die Zellen vor freien Radikalen und bildet für die Schleimhäute die beste Abwehr gegen Infektionen durch Viren und Bakterien. Hagebutten enthalten ein weiteres wichtiges Antioxidans : Vitamin E. Außerdem das Nervenvitamin B1 (für Konzentrationsfähigkeit), den Pflanzenschutzstoff Rutin (wichtig für gesunde Gefäße), Kalzium (für Knochen, Zähne) und Eisen (für Blutbildung, Sauerstoffversorgung der Zellen).

Die Kombination aus Kalzium, Rutin und Vitamin C macht Hagebutten zum besten natürlichen Medikament gegen Parodontose und Zahnfleischerkrankungen wie z.B. Zahnfleischbluten.... Hagebutten regen die Drüsenproduktion in den Hormonregelkreisen an – von der Hirnanhangsdrüse über die Schilddrüse bis zu den Nebennieren...“

Heilwirkung

Vitamin-C-Spender, leicht abführend, schwach harntreibend, lindert Symptome von Magenentzündungen, wegen des Gerbstoffgehaltes leichtes Durchfallmittel, wohltuend bei Verstopfung und Erkrankungen von Gallenblase, Nieren und Blase; oft als Bestandteil von harn- und schweißtreibenden sowie abführenden Teemischungen.

Das Fruchtfleisch der im Spätherbst geernteten Hagebutte entsteht aus dem fleischigen Blütenboden. Es ist süßsauer und reich an Vitaminen, insbesondere Vitamin C, sowie Vitamin A, B1, B2 und Spurenelementen. Er wird seit jeher als Vorbeugemittel gegen Erkältungskrankheiten empfohlen.